

# 《抗衰老与养生》

## 图书基本信息

书名：《抗衰老与养生》

13位ISBN编号：9787542821430

10位ISBN编号：7542821431

出版时间：2000-02

出版社：上海科技教育出版社

作者：钱剑海

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《抗衰老与养生》

## 作者简介

钱剑海女，1931年生，副主任医师，曾在南京市儿童医院儿内科工作，任深圳市抗衰老研究会理事。撰写专著5本，发表学术论文及医学科普文章近百篇，并获多项科技成果奖和全国及省级科普作品二、三等奖。

## 书籍目录

目录

前言

1.人类衰老之谜

自然寿命与预期寿命

人为什么会衰老

导致衰老的因素

2.关于衰老的学说

对“衰老”的不懈探索

自由基与衰老

胸腺与衰老

染色体、基因与衰老

微循环与衰老

中医对衰老的研究

脾胃虚弱与衰老

肾虚与衰老

3.抗衰老药物

探索之路

能清除自由基的中药

维生素

鱼油真是“脑黄金”吗

性激素类药物

壮阳中药

益智西药

益智中药方剂

蚂蚁抗衰老

4.微量元素与抗衰老

认识之路

铁

铜

锌

硒

锰及其他

5.日常营养与抗衰老

平衡膳食，延缓衰老

生命之源蛋白质

脂肪的功过

饮食基础糖类

健康必需维生素

食盐要限量

胆固醇要适量

老年人宜多饮水

6.食疗与食养

抗高血脂食疗法

提高记忆食疗法

“黑色食品”抗衰老

黑色食品举例

调味陈醋可延年

抗老防衰数蜂蜜

钙的功用

如何补钙

饮茶疗法

饮茶有什么好处

饮茶“五忌”

饮酒之利

常用药酒

饮酒之弊

戒烟抗衰老

国外的经验

7.日常保健抗衰老

科学用脑延缓衰老

保证睡眠与抗衰老

适度运动与抗衰老

健康心理与抗衰老

性爱与长寿

8.自我检测，有病早治

头痛头胀

头昏眩晕

胸闷心慌

反复咳嗽

腹痛腹胀

排便不畅

排尿困难

绝经后出血

皮肤瘙痒

9.老年人常见病的自我防治

定期体格检查内容

早期发现眼病的症状

注意防治高血压

警惕肺结核“旧病复发”

妇女须防乳腺癌

老年人肝病

老年人消化性溃疡与胃癌

心脏有杂音就是心脏病吗

出现心律失常和胸痛就是冠心病吗

肥胖的危害

减肥控制饮食

减肥运动疗法

药物及手术减肥

附录

1.老年人日常生活能力评定量表

2.常用临床医学检验正常参考值

小知识

我国“长寿之王”登上联合国邮票

可防老年痴呆症的氯酯醒

不可小看的胸腺素

食物中胆固醇含量

吃生鸡蛋可致癌  
哪些人需要检查胆固醇  
调节免疫功能的天然药物  
检查尿液，诊断癌症  
活100岁不难  
高血压患者“十怕歌”  
健康老年人的10条标准  
胖死的人比饿死的人多

# 《抗衰老与养生》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)